



DER WÜRZIGE Bio Pleurotus

Beschreibung

Der Pleurotus ist ein würziger Pilz und auch als «Austernseitling» oder «Austernpilz» bekannt. Er wächst in dichten Trauben und ist in Schweizer Wäldern heimisch. Der Pleurotus ist seitlich gestielt und hat einen nach dem Stielansatz gewölbten, graubeigen bis dunkelbraunen, sehr fleischigen Hut. Die Lamellen sind weisslich und stehen gedrängt. Sie laufen entlang des Stiels und sind maschenartigen verzweigt. Die Fruchtkörper sind fest, und ihre Farbe reicht von Grau bis Braun. Der Pleurotus wird erfolgreich in Indoor-Anlagen kultiviert und ist somit das ganze Jahr im Handel verfügbar.

Kochen mit Pleurotus

Der Pleurotus überzeugt durch sein festes Fruchtfleisch und sein kräftiges Aroma, das ihn zu einem echten Gourmet-Pilz macht. Frisch geerntet erinnert seine zarte Konsistenz an Kalbfleisch, geschmacklich ähnelt er Eierschwämmchen. Die Trauben lassen sich leicht zerteilen, das Stielende abschneiden – der restliche Stiel bleibt nach dem Garen bissfest. Der Pleurotus eignet sich ideal für Fleischgerichte, die vegetarische Küche, Suppen oder zum Grillieren. Er wird gerne wie ein Schnitzel in der Pfanne zubereitet und ist eine exzellente Alternative zu Fleisch – oder als «Pulled Mushroom» im Burger.

Lagerung & Haltbarkeit

Edelpilze kühl und trocken lagern. In einer Kartonschachtel oder Papiertüte im Kühlschrank aufbewahren (nicht luftdicht verschliessen, Plastik entfernen). Die optimale Lagertemperatur liegt unter 5 °C. Bei durchgehender Kühlung sind die Pilze acht Tage haltbar. Gefrorene Pilze direkt verarbeiten und nicht auftauen.

Nährwertgehalt pro 100 g

Energie	122 kJ 29 kcal
Fett	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	1,7 g
Protein	3,7 g
Salz	0,67 g / kg

Aus natürlichen Rohstoffen wie Wasser, Holz, Getreide und Fasern leisten unser Edelpilze Substrate seit 2017 einen wertvollen Beitrag zu der Professionalisierung der Bio Edelpilzzucht in der Schweiz und der EU.

Zu unseren Kunden zählen die grössten Bio Edelpilz Produzenten, welche den Gross- und Detailhandel beliefern.